

[illegible]

Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	820	19,68	14,20	81,32	549,10	0,36	0,41	32,23	135,43		
День 3/неделя 1: Среда											

[illegible]

Обед												
Ши из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92М		
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК		
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	820	20,75	29,27	86,62	701,62	0,33	0,28	48,74	135,67			
День 5/неделя 1: Пятница												
Расходник "Ленинградский"												
Птица, тушенная в соусе	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М		
Каша рассыпчатая, гречневая	180	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М		
Чай с сахаром	200	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302М		
Батон "Домашний"	40	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Итого за Обед	720	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
День 6/неделя 1: Суббота												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп картофельный с крутой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М		
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М		
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/209М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	820	22,93	37,01	83,00	760,54	0,47	0,33	6,97	74,94			
Итого за неделю в среднем обед	773	25,35	33,26	88,20	733,47	0,42	0,30	22,87	107,35			
День 1/неделя 2: Понедельник												

Обед												
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М		
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М		
Каша рассыпчатая, ячневая	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М		
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	820	25,02	29,61	120,94	861,82	0,29	0,24	20,34	150,42			
День 2/неделя 2: Вторник												
Обед												
Суп крестьянский с крупяной кашей	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М		
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	740	22,67	14,46	86,68	571,46	0,24	0,20	24,43	99,49			
День 3/неделя 2: Среда												
Обед												
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М		
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М		
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М		
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	720	21,64	37,03	101,91	838,00	0,52	0,19	7,67	111,26			
День 4/неделя 2: Четверг												

Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М	
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М	
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	762,00	19,88	37,16	67,90	693,11	0,56	0,39	17,32	85,95		
День 5/неделя 2: Пятница											

Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М	
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М	
Булочка "Российская"	60	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	0,02	0,03	9,20		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	902	24,89	17,84	96,84	687,10	0,49	0,44	33,12	158,51		
День 6/неделя 1: Суббота											

Обед											
Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М	
Тфрегли из пшительы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК	
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	720	24,79	29,34	111,97	817,60	0,29	0,23	8,49	117,96		
Итого за неделю в среднем обед	777	23,15	27,57	97,71	744,85	0,40	0,28	18,56	120,60		

Итого за обед	291,00	364,98	1115,42	8869,89	4,93	3,49	248,60	1367,71
Среднее значение за обед	24,25	30,42	92,95	739,16	0,41	0,29	20,72	113,98
Выполнение СанПин 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,29	0,18	0,30	0,09
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПин 2020	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00
Распределение ЭЦ								
	Обед	0,27	Норма 30-35%					